

慢性腎臟病飲食

♠ 前言

腎臟功能不良時，排泄廢物、水份及造血功能皆會降低，造成血中廢物及水份堆積，因而出現種種不適症狀。腎臟病飲食需配合不同病程而作不同的調整。

♠ 目的

藉由適當飲食控制減少含氮廢物產生，延緩腎功能惡化。

♠ 飲食原則

一、維持理想的體重

理想體重： $22 \times \text{身高(公尺)}^2$ ，理想範圍為理想體重 $\pm 10\%$ 。

二、適當的蛋白質攝取

適量限制飲食中的蛋白質，且一半以上來自高生理價值的蛋白質（蛋、肉類、豆製品）。

三、攝取足夠的熱量

足夠的熱量攝取，可防止身體組織蛋白質分解，減少含氮廢物產生。

以下為高熱量而低蛋白的食物：（參考低蛋白點心）

- 植物性油脂：黃豆油、橄欖油、花生油等。
- 低氮澱粉類：冬粉、米粉、粉圓、粉粿、太白粉、蕃薯粉、蓮藕粉等。
- 商業產品：糖飴、粉飴、麥芽糊精及益補等。

四、視個人情形控制電解質，例如鉀離子、磷離子及鈉離子。

- 限制鉀的攝取：蔬菜不限制種類，但需要用大量的滾水燙煮後，撈起再炒或拌油，水果應控制攝取量。少喝湯汁、果菜汁、雞精、茶、咖啡以及不宜任意使用市售低鈉鹽、薄鹽醬油。（參考限鉀飲食）
- 限制磷的攝取：少吃高磷食物，例如奶製品、糙米、麥片、內臟類、堅果類、乾豆類、碳酸飲料等。（參考限磷飲食）
- 限制鈉的攝取：少吃醃漬、燻製、調味醬、罐頭及其他加工食品，例如麵線、速食麵、榨菜、梅干菜、香腸、肉鬆、燻雞、鹹蛋、醬瓜、沙茶醬、番茄醬、蜜餞等。（參考限鈉飲食）

五、禁食楊桃及其製品及未經證實的偏方。

六、控制水份的攝取。

體內水份過多會導致呼吸急促、加劇高血壓、充血性心衰竭及肺積水。當少尿及水腫時要限水，每日水份量為前一天尿量再加上 500~700 毫升的水份來估計。如有嘔吐、腹瀉或引流亦應一並記錄排出量。

水份限制嚴格者可以小冰塊解渴，或以口香糖、檸檬片刺激唾液分泌。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！